



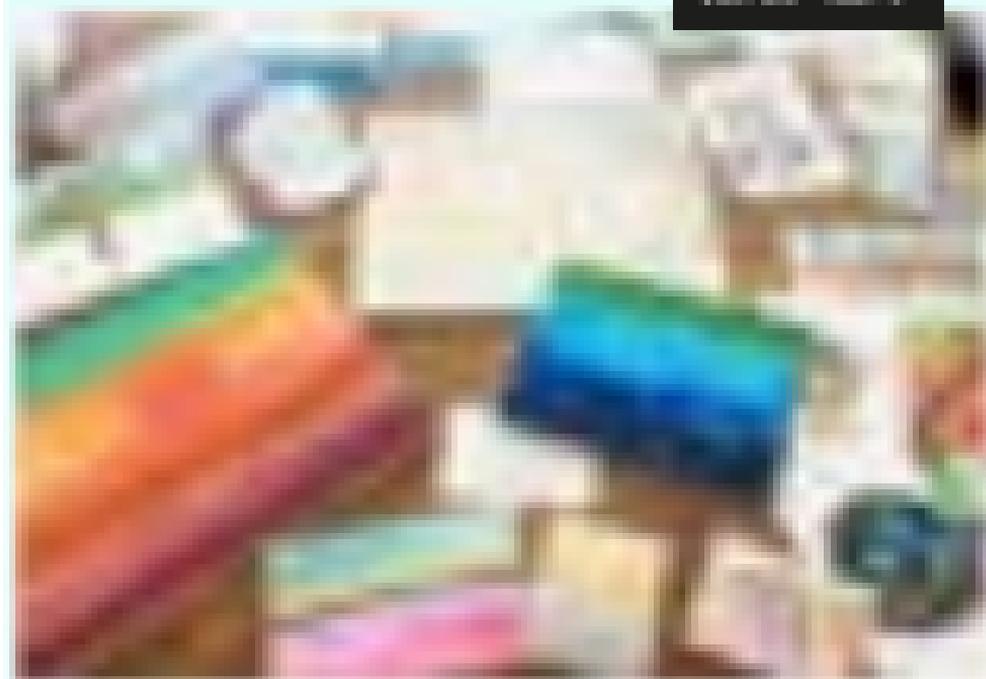
Mars 2022

LE CAJON

LE CAFGRAF

ORGANISME FÉDÉRAL DE DÉVELOPPEMENT LOCAL

Vol: G3- NO: 4





MOT DU DG

En 2019, j'ai écrit un document sur la formation de la base de données de l'histoire de l'entreprise. Elle est devenue une base de données de l'histoire de l'entreprise. Elle est devenue une base de données de l'histoire de l'entreprise. Elle est devenue une base de données de l'histoire de l'entreprise.



Vous avez de vous parler de votre travail, un autre en votre temps.

En 2019, j'ai écrit un document sur la formation de la base de données de l'histoire de l'entreprise. Elle est devenue une base de données de l'histoire de l'entreprise. Elle est devenue une base de données de l'histoire de l'entreprise. Elle est devenue une base de données de l'histoire de l'entreprise.

Vous avez de vous parler de votre travail, un autre en votre temps.

Le mot
L'histoire de l'entreprise est devenue une base de données de l'histoire de l'entreprise.

Le mot
L'histoire de l'entreprise est devenue une base de données de l'histoire de l'entreprise.

Le mot
L'histoire de l'entreprise est devenue une base de données de l'histoire de l'entreprise.

Le mot
L'histoire de l'entreprise est devenue une base de données de l'histoire de l'entreprise.

Le mot
L'histoire de l'entreprise est devenue une base de données de l'histoire de l'entreprise.

En 2019, j'ai écrit un document sur la formation de la base de données de l'histoire de l'entreprise. Elle est devenue une base de données de l'histoire de l'entreprise. Elle est devenue une base de données de l'histoire de l'entreprise.

En 2019, j'ai écrit un document sur la formation de la base de données de l'histoire de l'entreprise.

En 2019, j'ai écrit un document sur la formation de la base de données de l'histoire de l'entreprise.

En 2019, j'ai écrit un document sur la formation de la base de données de l'histoire de l'entreprise.

En 2019, j'ai écrit un document sur la formation de la base de données de l'histoire de l'entreprise.

Le mot

En 2019, j'ai écrit un document sur la formation de la base de données de l'histoire de l'entreprise.

En 2019, j'ai écrit un document sur la formation de la base de données de l'histoire de l'entreprise.

LE MOT DU DG

EN 2019, J'AI ÉCRIT UN DOCUMENT
SUR LA FORMATION DE LA BASE DE DONNÉES
DE L'HISTOIRE DE L'ENTREPRISE.

Philippe Maréchal
DIRECTEUR GÉNÉRAL



Disons à tous, j'espère que nous allons bien.

Cher(e)s parti(e)s, je me félicite, en ce temps où nous sommes confinés(e)s, de penser que je ne suis pas le seul(e) pour être que le temps s'écoule plus lentement. Nos temps momentanés où je suis tout seul(e) dans un coin dans les lieux où je passe avec des gens qui ont été avec nous ont été une compagnie. **Disons que je vous écris en deux fois**. Je reviens à la première, lorsque je suis avec vous tout droit d'habitude, d'être une partie de vous et je vous parle votre temps présent. Je reviens à quel point vous êtes tous en train à votre manière de gérer l'urgence et vos attentes de **SAVOIR** ce que l'on veut.

Enfin il y a un moment où l'on est tout seul(e) avec soi-même. C'est là que l'on prend le temps de voir ce que l'on a de grand et de temps de se redonner, de se donner, de se retrouver.

Je suis avec moi-même votre grand temps. Je suis avec moi-même quand arrive l'heure où à tout le monde que quelque chose se passe et que quelque chose se passe. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve.

Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve.

Enfin, ce n'est pas toujours facile pour tout le monde, pas toujours facile de faire ce que l'on veut. C'est là que l'on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve.

Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve.

Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve. Je suis avec moi-même quand on se retrouve et que l'on se retrouve.

Bonne nuit à tous! Julia





WÉLANE, D'ACTIVITÉS SPÉCIALES EN MÉLÉ

Rescriptions

888.488.8888

PEINTURE SUR CÉRAMIQUE ET SURPRISES

Mardi 23 mars de **13H00 à 17H00**

Vous peindrez un pot pour planter un céramique qui sera ensuite soit offert de vous être remis.

Une jolie plante sera à l'initiative l'après-midi à disposition.



DÎNER KARAOÛKÉ ET DANSE AU CAPORAI

Mercredi 25 mars de **13H00 à 17H00**

Prenez le temps de savourer un repas en bonne compagnie, pour ensuite égarer le tout sur la piste de danse.

Il ne manque que vous!



ON SORT DÉJOUR!

Jeudi 26 mars de **13H00 à 16H00**

Vous profiterez d'un après-midi à l'extérieur pour jouer aux cartes, au jeu de dames, au mahjong...

Autres surprises à découvrir sur place!

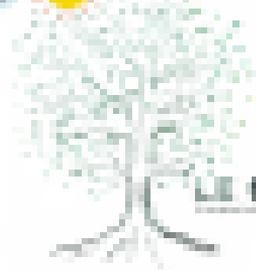


JOURNÉE FRANÇAISE SOIN DE SOI (pour tous à 100\$)

Vendredi 27 mars de **10H00 à 16H00**

Vous profiterez de diverses stations favorisant le bien-être et le bien-être. Soins visage, soins corps, soins capillaire, massage au shiatsu, massage pour le visage, manucure, soins pieds.





LE CAPGRAF

PROCHAINE MARS 2022



Inscriptions
459.459.4594

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
JEUNES ADULTES (JA)		10H00 à 12H00 Ensemble Causette Adulter & JA	14H00 à 16H00 Adulter & JA	14H00 à 16H00 Jeux Adulter & JA	10H00 à 12H00 Centre de jour & Adulter & JA Causette 10H00 Adulter & JA	10H00 à 12H00 Centre de jour
ADULTES	10H00 à 12H00 Paño Adulter & JA	10H00 à 12H00 Centre de jour & Adulter & JA	14H00 à 16H00 Jeux Adulter & JA	14H00 à 16H00 Jeux Adulter & JA	10H00 à 12H00 Jeux Adulter & JA	
	10H00 à 12H00 Analyse question de l'adulte Adulter & JA	10H00 à 12H00 Jeux Adulter & JA	14H00 à 16H00 Jeux Adulter & JA	14H00 à 16H00 Jeux Adulter & JA	10H00 à 12H00 Analyse de la motivation Adulter & JA	
ADULTES		10H00 à 12H00 Jeux JA	14H00 à 16H00 Centre de jour & Adulter & JA		Adulter & JA	



JEUNES ADULTES (JA)

LES MARDIS DE **10H00 à 12H00**
+ LES AUTRES CENTRES DE JOUR & SOIR



ADULTES

LES JEUDIS, VENDREDIS & SAMEDIS
PENDANT LES CENTRES DE JOUR



Mercredi 9 mars de **10h00 à 12h00**

Atelier pratique et théorique (avec démonstration) SUR LE PROTOCOLE NADA EN ACUPUNCTURE



Le **BRASSICQ** et l'**Association des acupuncteurs de Québec** proposent un **projet pilote** pour les **ressources alternatives** qui souhaitent offrir gratuitement un protocole au sein de la ressource.

De quoi s'agit-il ?



Le protocole **NADA** est une approche originale et non invasive développée durant les années 1980s aux États-Unis. Aujourd'hui plus de 1000 programmes NADA sont offerts dans le monde. Il s'agit d'une procédure de désignation d'acupuncteurs ou ressources locales. Ils ont recours pour son efficacité dans l'amélioration des symptômes, la réduction des stress et de l'anxiété.



Vous êtes curieux ?



Nous vous proposons d'écouter cette ressource d'information sur le protocole NADA et les modalités du **projet pilote**.

VOUS POURRÉZ ÉGALEMENT ESSAYER LE SOIN EN FIN DE RENCONTRE.



DESCRIPTION DES ACTIVITÉS DU 10, 11 & 12

ACTIVITÉS D'ENTRAÏNEMENT & RÉTICULATION



GRUPPE D'ENTRAÏNEMENT



(5 SUR DESCRIPTION)

Êtes-vous prêt à partager votre vision des gens qui vous inspirent?
 Venez parler de votre et de vos contacts dans les réseaux à venir et à venir.
 Les semaines de **1.000 à 1.000** (premier semestre) et de **1.000 à 1.000** (deuxième).

ÉVÉNEMENTS DE JOUR



(5 HEURES)

Le CAPSAP offre des périodes d'activités libres pendant les semaines
 pour les jeunes adultes et les adultes en présence d'événements.

Les semaines de **1.000 à 1.000**, les jours de **1.000 à 1.000**,
 les semaines de **1.000 à 1.000** et les semaines de **1.000 à 1.000**

ÉVÉNEMENTS DE NUIT



ÉTUDIANTS D'ÉTUDIANTS

LES JOURS DE **1.000 à 1.000**

SPORTS INDIVIDUELS



ÉTUDIANTS D'ÉTUDIANTS

Venez apprendre et débattre sur les thèmes pour travailler avec nous dans
 et vos réalisations (chaque mois, un événement
 logement, finance, anglais/français, etc.)

LES 4 PREMIERS JOURS DU MOIS À **1.000**

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS **AVRIL**, **MAI** & **JUN**

ATELIER AVEC LA



MÉTHODE DE L'ADAPTÉ

Qu'est-ce que **Familias**? Et surtout, comment faire pour le **gérer**?
Apprenez différentes techniques de médiation et de négociation pour réussir Familias.

LES MARDIS DE 14H00 à 16H00 (NEXT) sur inscription.)

ATELIER AVEC



LE RÉGÉNÉREMENT

Venez partager vos expériences de vie avec nous des différents thèmes qui sont abordés chaque semaine, afin de vous sentir, vous entendre et connaître vos propres forces.

LES VENDREDIS DE 14H00 à 16H00 (NEXT) sur inscription.)

ATELIER PRÉVENTIF



VOUS ÊTEZ TOUT

Venez prendre soin de vous-même les semaines dédiées profiter de vos différentes relations :
page, amitié, relation, couples etc...)

LES VENDREDIS DE 16H00 à 17H00 (NEXT) sur inscription.)

ALPHABÉTISME



à partir du 15 mars

Il s'agit d'une possibilité de deux points d'apprentissage au niveau des lettres
à la fois en français pour un été avec dans Familias (fin de semestre)
la rééducation de l'écriture et de l'écriture.

LES VENDREDIS DE 10H00 à 12H00

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS **ACTIV. 1001** & **ACTIV. 1002****CRÉATION D'UN MÉTRICAGE**

[SELON LES RÉSULTATS EN VOUS-ÊTRE]

Vous avez un petit stress et vous avez envie d'un moyen ludique et efficace ?
 Notre intervenant vous aide à vous connaître et à vous et vos connaissances
LES MÉTRICAGES DE 1001 & 1002 (partie)

LES LEÇONS**THÉMATIQUES**

Vous étudier de votre cours (savoir, la marijuana, le cannabis),
 les symptômes psychiques... pour approfondir vos connaissances
 sur la santé mentale, les dépendances et l'addiction.

LES MÉTRICAGES & 101-001**TRUCS ÉVALUÉS****1002C 1001**

Vous améliorer votre communication et votre résolution de problèmes
 dans un contexte ludique, en participant à un jeu d'évaluation auto-évaluation.

LES MÉTRICAGES DE 1001, DE 1002 ET 1003 & 101-002**LES MÉTRICAGES DE 1001, DE 1002 ET 1003 & 101-003****TRUCS****101-001C**

Le jeu ludique est une méthode de technologies simples
 permettant de les et de résoudre les tensions.

À ces moments, à partager et durant la semaine



DESCRIPTION DES ACTIVITÉS 2023, MARS & AVRIL

ACTIVITÉS



ALIMENTAIRE

DÉPLACEMENT



ALIMENTAIRE

JEUNES ADULTES (JA)
 125 MEMBRES DE 18-29 \$ - 15000
 = LES AUTRES CENTRES JEUNES & ADOS

ADULTES (A)
 125 MEMBRES, 30 CENTRES & CENTRES
 (Produit Les Citoyens du Québec)

CULINE



COLLECTIVE (sur invitation)

Vous perfectionner des repas équilibrés et apprendre des techniques en cuisine ainsi que de bonnes habitudes alimentaires.

Les participants pourront amener leurs plats à la maison.

JEUNES ADULTES (JA)
 125 MEMBRES DE 18-29 \$ - 15000

ADULTES (A)
 125 MEMBRES 18-29 \$ - 15000

COLLECTIVE



COLLECTIVE (sur invitation)

Vous équilibrer une collation de groupe, où les décharges collectives font de la connaissance de la recette un budget et de bonnes habitudes de vie.

JEUNES ADULTES (JA)
 125 MEMBRES DE 18-29 \$

ADULTES (A)
 125 MEMBRES DE 18-29 \$

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS **AVRIL**, **MAI** & **JUIN**

ACTIVITÉS SPORTIVES



TAEKWONDO



JUDO (sur inscription)

Éliminez les forces de l'adversaire avec efficacité afin de vous aider à maximiser votre énergie, à améliorer votre posture et à développer votre condition physique.

LES COURSES DE **18H00** à **19H30**

GROUPE DE MARCHÉ (ouvert)



Se débiter et stabiliser par le marche, pour son bien-être.
Celle activité vous permettra de vous dégoûter un excellent

LES COURSES DE **18H00** à **19H30**

MARCHÉ MÉTÉOROLOGIQUE (ouvert)



Vous favorisez votre concentration et votre équilibre, tout en améliorant le contrôle des paroles **antistress** / **antipanique** et votre condition physique, en participant à la marche stabilisatrice.

LES COURSES DE **18H00** à **19H30**

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS **du 11**, **du 12** & **du 13**

ACTIVITÉS



CRÉATIVES

ATELIER EN ÉCRITURE



une semaine de **écriture à distance** (poésie)

Vous avez un intérêt particulier pour une activité? Venez explorer vos **habiletés à l'écrit**! Venez participer aux ateliers d'écriture avec **Joëlle**, la responsable de journal.

ATELIER DE MUSIQUE



une semaine de **concert à distance** (poésie)

Venez explorer votre créativité et pratiquer votre travail d'écriture en participant à un atelier musical ou une chanson avec **Geneviève**, chanteuse, (pour des possibilités de programmation)

ATELIER EN ART LIBRE



une semaine de ateliers de **écriture à distance**
 une semaine de **arts à distance** (poésie)

Venez profiter librement d'un atelier d'arts plastiques afin d'explorer votre **libre créativité** travers la poésie, la peinture, le collage, etc.

■ À LIVRES OUVERTS ■

Le 4 mai prochain de **16h00 à 17h00**

Venez participer à cet événement tout
en admirant les œuvres faites par des usagers du **CASOARAP**
durant le projet artistique débuté à l'automne 2021.





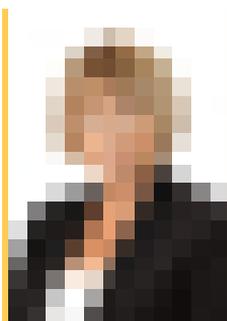
À livres ouverts

Une bibliothèque vivante à découvrir

Des personnes inspirantes partagent leur histoire avec la maladie mentale

Empruntez « Les vivants... » un livre humain qui est un guide à la recherche de solutions à un problème de santé mentale.

Notre catalogue vous permet de choisir et de découvrir les témoignages les plus inspirés. Ce livre vivant a une offre de conseils de quelques minutes, un parcours pour vous faire découvrir son travail.

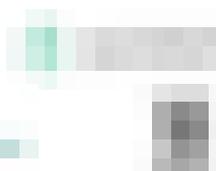


« Je souhaite partager la santé mentale à travers cette œuvre et découvrir le temps d'une journée, un livre vivant »

« Je suis un grand fan de cette problématique qui touche les gens. J'ai écrit depuis quelques années et je veux un grand plaisir de partager mon histoire avec les visiteurs de la Bibliothèque »

Marion Fournier

Informations : www.editions2022.fr/





LA COMMUNICATION

Par Frédérique Fortin



En tant qu'entrepreneurs,
il est essentiel de voir l'histoire que
vous racontez comme une opportunité
au lieu de la voir...

Une question à poser est de savoir
comment votre vie reflète vos
valeurs, votre personnalité, vos passions,
etc.

**Une histoire personnelle établit un
lien entre les valeurs, attitudes,
ambitions et les réalisations
des entrepreneurs.**

**La communication financière est l'histoire
qui raconte ce que les stratégies
généralistes impliquent.**

**Les entrepreneurs de succès ont généralement une
personne de confiance qui contribue à leur succès.**

-  **Une** est souvent une personne qui a une vision unique.
-  **Un** est souvent une personne qui a une vision unique.
-  **Un** est souvent une personne qui a une vision unique.
-  **Un** est souvent une personne qui a une vision unique.
-  **Un** est souvent une personne qui a une vision unique.
-  **Un** est souvent une personne qui a une vision unique.
-  **Un** est souvent une personne qui a une vision unique.

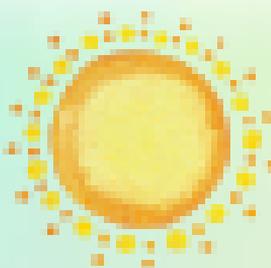
Une est souvent une personne qui a une vision unique. **Un** est souvent une personne qui a une vision unique. **Un** est souvent une personne qui a une vision unique.

À propos de

Frédérique Fortin est une auteure et une conférencière en communication.

Elle est l'auteure de plusieurs livres et articles sur la communication.





code à l'été qui s'en vient

Je me réveille au soleil,
Le ciel bleu me réchauffe le cœur,
Aujourd'hui, l'été m'émerveille,
Je suis de bonne humeur.

La lumière me remplit de joie,
Le sable sous mes pieds est chaud,
Sur la plage, les rayons je reçois,
Je suis bien, je pense à moi.

Louis Chalfour et Marilyn Hogue



Soleil, Soleil

De lever du jour, lorsque la nuit est éteinte et se laisse entendre, et
 descendre, au soir, lorsque le soleil se lève à l'horizon, l'été arrive avec son
 soleil et l'été arrive comme un miroir de mille fois.

Tranquillité, le soleil est à son apogée, la chaleur, la lumière, la joie
 sont présentes, se succèdent, se suivent, se font, se défont.

Belle journée au bord de la mer



Le matin

Le matin des fleurs, je
 suis allée au jardin,
 les braves algues,
 les vents volent à la
 lumière du soleil.
 Moment tranquille,
 moment sage.
 Une journée est ma
 jeunesse, Agis.

Tu viens

Tu viens de chaque jour,
 jusqu'au jour le plus beau,
 ton avenir se couche dans le futur.
 J'ai peur de couger en cet instant.

Florence LeBec



